

CEE SANT RAFAEL

JUNY 2026 (rotació d'estiu): MENÚ BASAL

	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MACARRONS AMB SALS DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, lleties) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR FINAL DE CURS	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

ALIMENTACIÓ INTEGRATIVA EN EL TEU DIA A DIA

En què consisteix?

L'alimentació integrativa considera la salut des d'un punt de vista global, tenint en compte diversos factors com l'alimentació, l'estil de vida, les emocions, l'entorn i les relacions socials. Busca nodrir el cos i la ment per promoure un benestar global.



ESCANEJA EL NOSTRE QR O CLICA AQUI PER DESCOBRIR CADA PUNT!



PREPARA'T PER

2ª EDICIÓ PETITS XEFS



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea EDUCACIÓN



SI HAS MENJAT...

PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN.....
 PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS + PEIX.....
 PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS + OU.....
 VERDURES + CARN.....
 VERDURES + PEIX.....
 VERDURES + OU.....
 FRUITES/ LÁCTICS.....

...HAURIES DE SOPAR

VERDURES + PEIX/ OU/ LLEGUMS
 VERDURES + CARN / OU/ LLEGUMS
 VERDURES + PEIX/ CARN / LLEGUMS
 PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ OU
 PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ CARN / OU
 PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ CARN
 FRUITES / LÁCTICS

OBSERVACIONS:

.....

.....

CEE SANT RAFAEL

JUNY 2026 (rotació d'estiu): MENÚ BASAL ADAPTAT

SETMANA 1	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (pastanaga, ceba, patata)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MACARRONS AMB SALS DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	VARETES DE PEIX	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN AMB	VARETES DE PEIX
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN			SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (carabassó, ceba, patata i nata líquida)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (pastanaga, ceba, patata)	PURÉ DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (carabassa, ceba, patata)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, llenties) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	VARETES DE PEIX
	Guarnició			XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR FINAL DE CURS	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (pastanaga, ceba, patata)	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (carabassó, pastanaga, ceba, patata)	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	VARETES DE PEIX	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES			
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral /Aigua en recipient reutilitzable

Menú basal en què l'amanida o el gaspatxo del 1r plat se substitueixen per puré de verdures, s'eliminen les amanides d'acompanyament i el peix del 2n plat se substitueix per varettes de peix.

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL

JUNY 2026 (rotació d'estiu): MENÚ HIPOCALÒRIC

SETMANA 1	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MACARRONS AMB Salsa DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ AL FORN ALL I JULIVERT
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur)
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, lleties) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR FINAL DE CURS	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL

JUNY 2026 (rotació d'estiu): MENÚ SENSE PORC

SETMANA 1	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MACARRONS AMB Salsa DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL DE GALL DINDI	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, llenties) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR FINAL DE CURS	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL DE GALL DINDI	GALL DINDI ARREBOSSAT
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL

JUNY 2026 (rotació d'estiu): MENÚ SENSE CARN

SETMANA 1	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MACARRONS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat	VERDURES AL FORN (ceba, carbassó, pastanaga, xampinyons)	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	TRUITA DE CARBASSÓ	BACALLÀ AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició			TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, our dur, gambes)	TRUITA DE FORMATGE	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, lleties) I FORMATGE RATLLAT	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR FINAL DE CURS	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBÀ	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	MACARRONS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (ceba, all, tomàquet) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	BACALLÀ A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBÀ, ALL I TOMÀQUET	VARETES DE PEIX
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL

JUNY 2026 (rotació d'estiu): MENÚ PER INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA

SETMANA 1	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT S/LACTOSA	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc s/lactosa)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi s/lactosa, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT S/LACTOSA	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, lleties) I FORMATGE RATLLAT SENSE LACTOSA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR FINAL DE CURS	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella)
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA S/LACTOSA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	GALL DINDI ARREBOSSAT
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL

JUNY 2026 (rotació d'estiu): MENÚ PER AL·LÈRGIA A LA PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

SETMANA 1	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOURS 04	DIVENDRES 05	
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MACARRONS AMB Salsa DE TOMÀQUET I LLEVAT NUTRICIONAL	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOURS 11	DIVENDRES 12	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, cogombre)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi*, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT*	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, lleties)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOURS 18	DIVENDRES 19 - DINAR FINAL DE CURS	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella)
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	GALL DINDI ARREBOSSAT
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS

* Assegurar un pernil cuit o pernil de pit de gall dindi de qualitat per evitar possibles ingredients lligats a l'al·lèrgia de la proteïna de la llet, com proteïna làcties.

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL

JUNY 2026 (rotació d'estiu): MENÚ PER CELIAQUIA

SETMANA 1	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE PASTA S/GLUTEN (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MACARRONS S/GLUTEN AMB SALS DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT amb farina blat de moro s/gluten
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA S/GLUTEN	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS S/GLUTEN A LA BOLONYESA (ceba, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR FINAL DE CURS	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	MACARRONS S/GLUTEN A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	GALL DINDI ARREBOSSAT S/GLUTEN
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT S/GLUTEN

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa s/gluten

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL

JUNY 2026 (rotació d'estiu): MENÚ SENSE FRUITS SECS

SETMANA 1	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MACARRONS AMB Salsa DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, lleties) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR FINAL DE CURS	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA D'ENCIAM I PANSES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL

JUNY 2026 (rotació d'estiu): MENÚ SENSE FESOLS

SETMANA 1	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MACARRONS AMB Salsa DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, lleties) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR FINAL DE CURS	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL

JUNY 2026 (rotació d'estiu): MENÚ SENSE CIGRONS

SETMANA 1	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MACARRONS AMB SALS DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE, TOMÀQUET, OLIVES	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA D'ARRÒS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, our dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, lleties) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR FINAL DE CURS	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL

JUNY 2026 (rotació d'estiu): MENÚ SENSE LLEGUMS

SETMANA 1	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE PASTA (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MACARRONS AMB SALS DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE, TOMÀQUET, OLIVES	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA D'ARRÒS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, tonyina, our dur) AMB MAIONESA s/pèsols
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pastanaga, pernil de gall dindi, gambes) s/pèsols	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (ceba, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR FINAL DE CURS	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	MACARRONS SALTATS AMB XAMPINYONS, CEBA I DAUS DE PERNIL CURAT	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL

JUNY 2026 (rotació d'estiu): MENÚ DIABETIS DE 5 R D'HC

SETMANA 1	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (150g) (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro) 3 R d'HC	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MACARRONS (135g) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT 3 R d'HC	MONGETA TENDRA (125g) AMB PATATA (100g) 3 R d'HC	ARRÒS (40g) AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro) 1 R d'HC
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	AMANIDA DE CIGRONS (110g) (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN AMB	SEITÓ ARREBOSSAT (farina blat de moro 15g) 1 R d'HC
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN (35g) 1 R d'HC
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC
SETMANA 2	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS (100g) BULLITS AMB PATATA (130g) 3 R d'HC	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA (15g) 1 R d'HC	AMANIDA DE CIGRONS (165g) (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc) 3 R d'HC	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra (125g), pastanaga, patata (130g), pèsols (50g), tonyina, our dur) AMB MAIONESA 3 R d'HC
	Segon plat	ARRÒS (100g) 3 DELÍCIES (pèsols (50g), pastanaga, pernil de gall dindi, gambes) 3 R d'HC	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS (70g) A LA BOLONYESA DE LLENTIES (25g) (ceba, tomàquet, lleties) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC
SETMANA 3	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR FINAL DE CURS	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA (125g) AMB PATATA (100g) 3 R d'HC	ARRÒS (115g) AMB XAMPINYONS I CEBA 3 R d'HC	AMANIDA DE LLENTIES (150g) (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro) 3 R d'HC	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	MACARRONS (90g) A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) AMB FORMATGE RATLLAT 2 R d'HC
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS (300g) AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT 3 R d'HC	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS (15g pa ratllat) 1 R d'HC
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES (30g) 1 R d'HC	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES (7g) I PIPES 0,5 R d'HC
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	GELAT 1,5 R d'HC

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL
JUNY 2026 (rotació d'estiu): MENÚ ITM



SETMANA 1	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	
DINAR	PLAT ÚNIC	GALL DINDI AL FORN	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	SALMÓ AL FORN	POLLASTRE AL FORN	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA
		+	+	+	+	+
		PATATES FREGIDES	TRUITA DE FORMATGE	TRUITA DE CARABASSÓ	TRUITA DE PATATA I CEBA	PATATES FREGIDES
SETMANA 2	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	
DINAR	PLAT ÚNIC	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	LLOM A LA PLANXA	GALL DINDI A LA PLANXA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	LLUÇ AL FORN
		+	+	+	+	+
		PATATES FREGIDES	TRUITA DE PERNIL CUIT	TRUITA DE CEBA I CARABASSÓ	PATATES FREGIDES	TRUITA DE TONYINA
SETMANA 3	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR FINAL DE CURS	
DINAR	PLAT ÚNIC	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN	SALMÓ A LA PLANXA	LLOM A LA PLANXA	GALL DINDI A LA PLANXA
		+	+	+	+	+
		TRUITA DE PATATA I CEBA	TRUITA DE TONYINA	PATATES FREGIDES	TRUITA DE FORMATGE	PATATES FREGIDES

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

CEE SANT RAFAEL

JUNY 2026 (rotació d'estiu): MENÚ CETOGÈNIC TRITURAT

	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	
DINAR	Primer plat	CREMA DE LLENTIES (128g) AMB VERDURES (ceba 120g, carabassó 200g) i GALL DINDI (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	CREMA DE CARABASSÓ (200g), CEBA (120g), PASTA INTEGRAL (200g) AMB OU (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA DE MONGETA TENDRA (120g), PATATA (85g), SAMFAINA (120g), POLLASTRE (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA D'ARRÒS INTEGRAL (80g) AMB SEITÓ (98g), PATATA (65g) i VERDURES AL FORN (120g) + OLI (52,5g)
	Segon plat					
	Guarnició	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)
	Postres					
SETMANA 2	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES (carabassó (150g), ceba 90g, patata 85g i nata líquida 80g) amb ARRÒS INTEGRAL (32g) I GALL DINDI (75g)	CREMA DE PÈSOLS (80g) AMB PATATA (85g) I OU (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA DE VERDURES (pastanaga 80g, ceba 90g, patata 85g) AMB LLENTIES (15g) I VEDELLA (75g)+ OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA DE CIGRONS (160g) AMB VERDURES (ceba 120g, carabassó 200g) i POLLASTRE (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA DE MONGETA VERDA (90g), PÈSOLS (20g), PASTANAGA (60g), PATATA (85g) AMB LLUÇ (98g) AMB MAIONESA (70g)
	Segon plat					
	Guarnició	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)
	Postres					
SETMANA 3	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR FINAL DE CURS	
DINAR	Primer plat	CREMA DE MONGETA VERDA (120g), PATATA (80g), VEDELLA (75g), SOFREGIT VERDURES (80g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA D'ARRÒS INTEGRAL (80g) AMB POLLASTRE (75g), PATATA (65g) i VERDURES AL FORN (120g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA DE LLENTIES (105g), VERDURES SOFREGIDES (120g), PATATA (45g) i SALMÓ (98g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA DE VERDURES (carabassó 100g, ceba 60g, patata 85g) AMB PÈSOLS (40g) I GALL DINDI (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)	CREMA DE CARABASSA (60g), PATATA (80g), PASTA INTEGRAL (70g), VERDURES SOFREGIDES (80g) i OU (75g) + OLI D'OLIVA (52,5g)
	Segon plat					
	Guarnició	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)	TRITURAT DE FRUITA 2 R HC I IOGURT NATURAL (40g)
	Postres					

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL

JUNY 2026 (rotació d'estiu): MENÚ SENSE CRUSTACIS

	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MACARRONS AMB Salsa DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, porro)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN AMB	GALL DINDI ARREBOSSAT
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN		TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre i olives) s/tonyina	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE CIGRONS (enciam, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, our dur) AMB MAIONESA s/tonyina
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi) s/gambes	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (ceba, tomàquet, lleties) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	GALL DINDI A LA PLANXA
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR FINAL DE CURS	
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB XAMPINYONS I CEBA	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	GALL DINDI A LA PLANXA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya